

STOR BOK SPONSORSHIP

Tolv Trinn Program – Stor Bok Guide



Det tar bare en dag å lære "hvordan det fungerer" og et helt liv å praktisere det!

Innhold

Introduksjon.....	3
Trinn 1	4
Det grunnleggende av gjenreisning	6
Trinn 2.....	8
Trinn 3.....	9
Trinn 4.....	11
Trinn 5.....	17
Trinn 6.....	19
Trinn 7.....	20
Step 8.....	21
Trinn 9.....	22
Trinn 10.....	25
Trinn 11.....	27
Trinn 12.....	29
Oppsummering	30

Du kommer til å bli en sponsor / lærer.

Å hjelpe andre er grunnsteinen for gjenreisningen din. En vennlig handling en gang i blant er ikke nok (AA s.. 97).

Å vise andre alkoholikere nøyaktig hvordan vi reiste oss igjen er det viktigste formålet med denne boken. For dem, håper vi disse sidene vil vise seg å være så overbevisende at ingen ytterligere identifisering vil være nødvendig. (AA p. Xiii, 4. utg.)

Skissere handlingsprogrammet, forklarer hvordan du har gjort en selvstendig vurdering, hvordan du gjorde opp med din fortid og hvorfor du er nå opptatt av å være nyttig for dem. Det er viktig for dem å innse at ditt forsøk på å bringe dette videre til dem spiller en viktig rolle i tilfriskningen din. Egentlig kan de hjelpe deg mer enn du kan hjelpe dem. Gjøre det klart for dem at de ikke på noen måte er bundet til deg, men at du håper bare at de vil prøve å hjelpe andre alkoholikere når de ønsker seg vekk fra sine egne problemer. Foreslå hvor viktig det er at de setter velferd for andre mennesker foran sin egen. (AA s.. 94)

For videre studier, er det foreslått at du har en kopi av "Stor Boka" Anonyme Alkoholikere (2001. Fjerde utgave. *Anonyme Alkoholikere World Services Inc. New York.*)

Trinn 1: Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol, og at vi ikke lenger kunne mestre våre liv

Selv-diagnose

Menn og kvinner drikker i hovedsak fordi de liker effekten produsert av alkohol. **(Er dette din erfaring - ja-nei?)** Følelsen er så unnvikende at, mens de innrømmer det er skadelig **(ja-nei?)**, kan de ikke etter en tid skiller mellom sannhet og løgn. For dem er det alkoholiske liv det eneste normale. De er rastløse, irritabel og utilfreds, med mindre de igjen kan oppleve en følelse av letthet og komfort som kommer ved å ta noen drinker som de ser andre tar ustraffet. Etter at de har måttet gi tapt for trangen igjen, som så mange gjør **(Er dette din erfaring? - ja-nei)**, og fenomenet den uforklarlige trangen, passerer de gjennom den velkjente scener av en rangel, fremvoksende anger, med en fast beslutning om å ikke å drikke igjen **(Er dette din erfaring? - ja-nei)** Dette gjentas igjen og igjen **(Er dette din erfaring - ja-nei?)**. og hvis ikke denne personen kan oppleve en total Personlighets endring er det svært lite håp om å bli frisk igjen. (AA. p. Xxviii 4. utg.)

De fleste av oss var uvillige til å innrømme at vi var ekte alkoholikere. Ingen liker å tro at en er kroppslig og mentalt forskjellige fra sine medmennesker. Derfor, er det ikke rart at drikkekarrieren vår var preget av talløse forgjeves forsøk på å bevise at vi kan drikke som andre mennesker. **(Er dette din erfaring - ja- nei)** Tanken på at vi en vakker dag på en eller annen måte skal kunne styre og nyte alkoholen, er enhver unormale drankers store besettelse. **(Er dette deg? - Ja-nei)**

Det er forbausende hvor hardt denne illusjonen(løgnen) henger i. Mange tviholder på den helt til vanviddets eller dødens port (AA s.. 30)

Vi alkoholikere er kvinner og menn som har mistet evnen til å kontrollere drikkingen. **(Er dette din erfaring? - Ja-nei)** Vi vet at en alkoholiker aldri får kontrollen tilbake, men slike pauser, gjerne kortvarige, ble uunngåelig etterfulgt av enda dårligere kontroll, som i sin tid førte til sørgelig og uforståelig demoralisering. **(Er dette din erfaring? - Ja-nei)** Vi er hundre prosent overbevist om at alkoholikere av vår type er i en progressiv sykdoms jerngrep.

På sikt blir vi bare verre, aldri bedre. **(Er dette din erfaring? - Ja-nej)** (AA s. 30). Dette er på ingen måte et fullstendig bilde av alkoholikeren, våre adferdsmønstre variere. Men denne beskrivelsen vil stort sett karakterisere ham (AA s.. 22). **(Ja-nej?)** Hvis du, har et ærlig ønske om å slutte drikke (Vil du virkelig slutte drikke - **ja-nej?** og basert på din erfaring, har du vært i stand til å stoppe - **ja-nej**), og ikke klarer det, eller har liten kontroll over hvor mye du drikker er du trolig alkoholiker (viser du liten kontroll, når du drikker, - **ja-nej?**). I så fall lider du av en sykdom som bare en åndelig opplevelse kan overvinne (AA s.. 44).

Trinn 1 Instruksjon

Vi fikk vite at vi fullt ut måtte innrømme for oss selv at vi var alkoholikere . **(Innrømmer du det - ja-nej)** (AA s.. 30). Dette er rehabiliteringens første skritt. Selvbedraget som sier at vi er som andre, eller snart kan bli det, må knuses (Er du overbevist om at du er en ekte alkoholiker - ja-nej?) Hvis du svarte ja, så har du tatt trinn én!

Det finnes en løsning ...

Er du like alvorlig alkoholisert som vi var, tror vi ikke det finnes noen lettvinnt løsning**(Er livet blitt umulig? ja-nej?)**, vi var kommet i en situasjon hvor livet ble håpløst, der det ikke finnes noe vei tilbake med menneskelig hjelp. Vi hadde kun to muligheter: Å fortsette til den bitter slutt, viske ut bevisstheten om den umulige situasjonen best vi kunne, eller ta imot åndelig hjelp (Er du klar til å akseptere åndelig hjelp – **(ja-nej?)**). Dette gjorde vi fordi vi oppriktig ønsket det, og var villig til å ta krafttaket (AA s. 25-26). **(Er du villig til å gjøre en innsats - ja-nej?)**

Hovedbudskapet med Tilfriskning

Sjelden har vi sett noen mislykkes som har nøye har fulgt vår vei. De som ikke rehabiliteres er mennesker som ikke kan eller vil gi seg helt over til dette enkle programmet, vanligvis menn og kvinner som er ute av stand til å være helt ærlige med seg selv ... Vi trodde vi kunne finne en enklere og mer behageligere vei. Men det kunne vi ikke ... Halve tiltak hjalp oss ikke. (s. 58-59)

Av alkoholikere som kom til A.A. og virkelig prøvde, fikk 50% edruskap med en gang som holdt; 25% ble edru etter noen tilbakefall, og blant resten, de som holdt seg i AA viste forbedring. Tusenvis av andre kom til noen A.A. møter og besluttet først at de ikke ønsket programmet. Men et stort tall av disse - om lag to av tre - begynte å vende tilbake som tiden gikk (AA s. xx, 4. utg.).

Vi finner at ingen bør ha vanskeligheter med det åndelige av programmet. Villighet, ærlighet og et åpent sinn er det vesentlige for gjenreisning. Men disse er uunnværlig. (AA s.. 568 fjerde utg.)

Villighet: Er du villig til å fylt ut gjøre jobben? **(Ja-nei?)**

Ærlighet: Vil du svare på spørsmålene ærlig med et enkelt ja eller nei? **(ja-nei?)**

Åpent sinn: Vil du legge til side dine fordommer, erfare programmet og vurdere resultatene for deg selv? **(ja-nei?)**

Vår jobb er å forklare vår tilnærming og vinne deres tillit.

Men den forhenværende problemdrunker som har funnet denne løsningen, og som er skikkelig rustet med fakta om seg selv, kan som regel vinne en annen alkoholikers tillit på noen få timer. Inntil en kommer frem til en slik forståelse, kan en oppnå lite eller ingenting.

At personen som gjør den tilnærmelsen har hatt samme problem (mangel på kontroll), at han åpenbart vet hva han snakker om, at hele hans adferd viser nykommeren at han er mannen med et virkelig svar, at han ikke har en overlegen holdning (Vi er ikke helgener, korsfarere eller beslutningstakere),_men bare viser et ærlig ønske om å hjelpe, at det ikke skal betales for noe (stor bok sponing er gratis), ingen egoistiske baktanker (ingen argumenter eller store debatter), ingen som må gjøres til lags (ingen "ass-kissing"), ingen gardinprekener (vi skal ikke kjøre ditt liv)-det er de betingelsene vi har funnet mest effektive. Med en slik holdning er det mange som kommer seg på bena igjen. (AA s.. 18-19)

Ønsker den du sponser å slutte?

Hvis de ikke ønsker å slutte å drikke , ikke kaste bort tid på å prøve å overtale dem. Du kan ødelegge en senere anledning. (AA s.. 90)

Vi i vår tur, søkte samme flukt med all desperasjon som en druknende person (AA p. 28). Jo mer håpløs de føler, jo bedre. Da vil det være mer sannsynlig at de følger dine forslag. (. AA p 94) **(Er du desperat - ja-nei?)**

Hvis du vil ha det vi har og er villig til å gå gjøre hva som helst for å få det - er du er klar til å ta visse trinn. (AA s.. 58). Spør dem (nykommer) om de ønsker å slutte for godt og om de ville gå til alle lengder for å gjøre det. **(Er du villig til å grundig følg instruksjonene i Stor Boka til A.A. - Ja-nei)** Hvis de sier ja, så bør deres oppmerksomhet rettes mot deg som har kommet seg (AA p. 90).

Fortell nykommeren din "krigs historie"

Når han ser at du vet alt om drikking, begynn å beskrive deg selv som en alkoholiker. Fortell ham hvor forvirret du var, hvor du til slutt lærte at du var syk. Gi ham en redegjørelse for de kampene du gjorde for å stoppe. Fortell de om den mentale illusjonen(løgnen) som fører til den første drinken i en rangel. (AA s.. 92).

Trinn 2. Kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne bringe oss tilbake til sunn fornuft.

Mangel på kraft, var vårt dilemma. **(Ja-nei?)** Vi måtte finne en kraft som vi kan leve, og det måtte være en Makt større enn oss selv. Tydeligvis. Men hvor og hvordan skulle vi finne denne Makt? Vel, det er akkurat hva denne boken handler om. Dens hovedformål er å gjøre deg i stand til å finne en Makt større enn deg selv som vil løse ditt problem. (AA s.. 45)

Egentlig lurte vi oss selv, for dypt nede i hver mann, kvinne og barn, er den grunnleggende ideen om Gud. Det kan være skjult [eller blokkert] med katastrofe, med stas, [av bitterheten, av frykt, av skyld, skam og anger for de skadene vi har forårsaket andre, ved tilbedelse av andre ting, men i en eller annen form er den der. For å tro på en Makt større enn oss selv, og mirakuløse demonstrasjoner av at makten i menneskets liv, er fakta og like gammel som mennesket selv.. Vi så endelig at troen på en slags Gud var en del av vår personlighet, men like mye som den følelsen vi har for en venn. Noen ganger måtte vi søke fryktløst, men han var der. Han var like mye et faktum som vi var. Vi fant den store Realiteten dypt nede i oss selv. I den siste analysen er det bare det at han kan bli funnet. Slik var det med oss.

Hvis vårt vitnesbyrd hjelper å feie vekk fordommer, kan du tro ærlig, oppfordrer vi deg til å søke flittig i deg selv, da, hvis du ønsker, kan du bli med oss på den brede vei. Med denne holdningen kan du ikke mislykkes. Bevisstheten av din tro er sikker på å komme til deg (AA p. 55). Noen av oss vokse inn i den saktere. Men han har kommet til alle som har ærlig søkt ham. Når vi nærmet oss til Ham vil Han avsløre seg for oss! (AA s.. 57)

Trinn 2 Instruksjon

Vi trengte bare å spørre oss selv et kort spørsmål. **"Tror jeg nå, eller er jeg i det minste villig til å tro, at det er en Makt større enn meg selv? "(ja-nei?)** Så snart en mann kan si at han tror, eller er villig til å tro, forsikrer vi dem om at han er på rett vei.

Det er vist gang på gang blant oss at på denne enkle hjørnesteinen kan en meget effektiv åndelige bygning reises. (AA s.. 47)

Hvis du svarte ja, gratulerer, da har du tatt trinn to, og vi ettertrykkelig forsikre deg at du er på rett vei!

Trinn 3. Vi bestemte oss til å overlate vår vilje og vårt liv til Guds omsorg, *slik vi selv oppfattet Ham*

Vi vil ha åndelige fremgang i stedet for åndelig fullkommenhet. Vår beskrivelse av alkoholikeren ... våre personlige opplevelser før og etter gjøre tre ting klare:

- a. At vi var alkoholikere og kunne ikke mestre våre egne liv. **(Er dette deg - ja-nei?)**
- b. At sannsynligvis ingen menneskelig makt kunne ha befridd oss fra vår alkoholisme. **(Er du utenfor menneskelig hjelp - ja-nei?)**
- c. At Gud kunne og ville hvis vi søkte Ham. **(Er du villig til å tro - ja-nei?)**

Å være overbevist av **a, b og c**, var vi på trinn tre, som er at vi bestemte oss for å overlate vår vilje og våre liv til Gud *slik vi selv oppfattet Ham*. Akkurat hva mener vi med det, og akkurat hva gjør vi med det? Det første kravet er at vi blir overbevist om at livet kjørt på egenvilje kan neppe være en suksess. **(Er du overbevist? - Ja-nei)** (AA s. 60).

Egoisme og selvopptatthet! Det er roten til problemene, tror vi. Drevet av hundre former for frykt, selvbedrag, egoisme og selvmedlidenhet, trækker vi på våre medmenneskers tær. Og de tar igjen. Iblant gjør de oss vondt, tilsynelatende uten grunn, men vi vil alltid oppdage at en eller annen gang i tiden har vi tatt egoistiske avgjørelser som senere har stilt oss lagelig til for hogg.

Vi tror altså at våre problemer i bunn og grunn skyldes oss selv. Vi skaper dem selv, og alkoholikeren er et ekstremt eksempel på egenrådighet som løper løpsk, selv om han vanligvis ikke tror det selv. Fremfor alt må vi alkoholikere kvitte oss med denne egoismen. Vi må, ellers dreper den oss. Gud gjør dette mulig. Og det ser ofte ut til at det ikke er mulig å bli kvitt den helt uten Hans hjelp."

Dette er hvordan og hvorfor. For det første måtte vi la være å leke Gud. Det virket ikke. **(Er du er enig - ja-nei)** Så fant vi ut at heretter skulle Gud styre vårt livsdrama. Han er Sjefen, **(ja-nei?)** Han er Far, og vi Hans barn. De fleste gode ideer er enkle, og denne oppfatningen ble låsesteinen i den nye triumfbuen som vi gikk gjennom på vår vei til frihet (AA s.. 61-62)

Trinn 3 Løfter

Når vi oppriktig tok en slik posisjon, skjedde allslags merkelige ting. Vi hadde en ny arbeidsgiver. For å være all kraft, sørget han for det vi trengte, hvis vi holdt oss nær ham og utførte hans arbeid bra. Etablert med et slikt fotfeste ble vi mindre og mindre interessert i oss selv, våre egne planer. Mer og mer ble vi interessert i å se hva vi kunne bidra med i livet. Som vi følte ny kraft flyte inn, og vi likte fred i sinnet, og vi oppdaget vi kunne møte livet med hell, da vi ble bevisst på Hans nærvær, begynte vi å miste vår daglige frykt, i morgen eller livet etter dette. Vi var gjenfødt. (AA s.. 63)

Trinn 3 Instruksjon

Vi var nå på Trinn tre: Mange av oss sa til vår skaper, slik vi oppfattet Ham" **«..Gud, jeg byr meg frem til deg – bygg meg opp og gjør med meg hva du vil. Løs meg fra egoismens lenker, slik at jeg kan gjøre din vilje. Ta bort mine vanskeligheter, så seieren over dem kan fortelle om Din Makt, Din Kjærlighet og Din livsform, for dem jeg vil hjelpe. Måtte jeg alltid gjøre din vilje»**

Vi tenkte nøye før vi tok dette Trinnet slik at vi var klare, at vi kunne til slutt overlate oss helt til Ham. **(Ja- nei?)** (AA s.. 63)

Hvis du kan svare ja, så la oss ta denne bønnen sammen, og vi vil ha tatt trinn tre.

Trinn 4. Vi foretok en fryktløs og grundig selvransakelse

Neste, så tok vi ut på en kurs med kraftig handling, det første trinnet som er en personlig vareopptelling, som mange av oss aldri hadde prøvd. Selv om vår avgjørelse [3. trinn] var et viktig og avgjørende Trinn, kunne det ha liten permanent effekt med mindre straks etterfulgt av en anstrengende innsats til å gå fremover, og å bli kvitt, de tingene i oss som hadde blokkert oss. Vårt brennevin var bare et symptom. Så vi måtte finne frem til årsaker og betingelser.

Derfor begynte vi med en selvransakelse. *Dette var Fjerde Trinn.... Vi fant først fram til svakhetene som førte til fiaskoen. Overbevist om at egoismen, slik den kom til syne, var årsaken til nederlaget, tok vi for oss dens vanligste uttrykksformer (AA s.. 63-64)*

Bitterhet og nag er fiende nummer én. Det ødelegger flere alkoholikere enn noe annet. Det er årsak til mange former for åndelige sykdommer. For vi har ikke bare vært mentalt og fysisk syke, vi har også vært åndelig syke. **(Er du enig? - Ja-nei)**

Når den åndelige sykdommen er overvunnet, kommer vi oss både fysisk og psykisk. Da vi tok bitterhet og nag for oss, skrev vi ned på papir det vi var sinte på. Vi noterte mennesker, institusjoner eller prinsipper som vi var sinte på." **(Kolonne 1)**. Vi spurte oss selv hvorfor vi var sinte **(kolonne 2)**. I de fleste tilfeller ble det funnet at vår selvfølelse, våre lommebøker, våre ambisjoner, våre personlige relasjoner, (inkludert sex) ble skadet eller truet. **(Kolonne 3)** derfor ble vi bitre. Vi var utbrente innvendig." På denne listen skrev vi ned hvert navn på den skade vi hadde fått og hvordan den hadde påvirket oss. Var det vår selvaktelsen, tryggheten, ærgjerrigheten, vår personlig, eller seksuelle forhold, som var blitt påvirket? **(Kolonne 3)** (AA-s. 51)

Vi tok et tilbakeblikk på livet. Ingenting annet enn grundighet og oppriktighet betydde noe. Da vi var ferdige, ble det gransket nøye. (AA s.. 65)

Vi skjøv til side det gale andre hadde gjort, **(kolonne 2)** og speidet besluttsomt etter våre egne feil. **(Kolonne 4)**. Hvor hadde vi vært egoistiske, uredelige og redde? **(Kolonne 4)** Selv om en situasjon ikke hadde vært helt vår skyld, prøvde vi å se bort fra den andre person **(kolonne 1)** Hva kunne vi bebreides for? **(Kolonne 4)** Oppstillingen var vår, ikke den andres. Når vi så egne feil noterte vi dem **(kolonne 4)**. Vi satte dem foran oss, svart på hvitt. Vi tilsto vår brøde **(kolonne 4)** og var villig til å rette dem opp **(kolonne 5)**. (AA s. 67)

Frykten vi følte gjennomgikk vi grundig **(kolonne 5)**. Vi satte alt ned på papir, selv om det ikke fulgte bitterhet og nag med. Vi spurte oss selv hvorfor vi var redde **(kolonne 2)**. Var det ikke fordi selvtiliten sviktet oss? (AA s.. 68)

Vi tok for oss vår egen oppførsel (Alle skadene mot andre, inkludert sex atferd) over de siste årene. Hvor hadde vi vært egoistisk, uærlig, eller hensynsløs? **(Kolonne 4)** Hvem hadde vi såret? **(Kolonne 1)** Vakte vi urettferdig sjalusi, mistanke eller bitterhet? **(Kolonne 2)** Hvor feilet vi? **(Kolonne 4)**, hva burde vi ha gjort i stedet? **(Kolonne 5)** Alt dette satte vi ned på papir, og vurderte. (AA s.. 69)

Trinn 4 Instruksjon

Hvis vi har vært grundig om vår selvransakelse, har vi skrevet ned mye. Vi har listet opp og analysert våre bitterhet **(5 kolonner)**. Vi har begynt å forstå bitterhetens nytteløse og dødbringende karakter. Vi har begynt å se det forferdelig destruktivitet Vi har listet opp de menneskene **(Kolonne 1)** vi har såret **(kolonne 4)**, og er villig til å rettferdiggjør fortiden hvis vi kan **(kolonne 5)** ... Hvis du allerede har tatt en avgjørelse (Trinn 3), og satt opp en liste over dine største feil. Har du gjort en god begynnelse. I så fall har du svelget og fordøyd noen store biter av sannheten om deg selv (AA s.. 56)

Husk at det ikke er nødvendig, for nykommere å snakke om hver harme eller egoistisk handling, eller hver person han eller hun noen gang har løyet til eller skadet for at inventaret skal være grundig. Målet er å finne "årsaker og betingelser". Noen ganger tar det bare noen få hendelser å gjøre det klart hvilke karakterfeil har holdt nykommeren blokkert fra en intim, toveis forhold med "En som har all makt."

Bitterhet: Vi var ofte like nøye som dette eksempelet: (s. 69, A.A. Fjerde Utgave)

Kolonne 1	Kolonne 2	Kolonne 3	Kolonne 4 (Blokkinger)	Kolonne 5 (Makt)
<p>Mennesker, Institusjoner & Prinsipper</p> <p>Mot hvem er jeg sint?</p>	<p>Årsaken</p> <p>Hvorfor er jeg sint?</p>	<p>Hvordan påvirket jeg, behandlet, skadet eller blandet meg opp i? Selvfølelse, sikkerhet, ambisjoner, penger, relasjoner (inkludert sex)?</p>	<p>Hvor feilet jeg? Hvor var skylden min? Hva var mine feil? Identifiser karakter defekter, feil, blokkeringer. F.eks. falsk stolthet, sjalusi, begjær, uærlig, misunnelse, grådighet, frykt, lathet, hat, egoisme, utålmodig, etc. ...</p>	<p>Hva skulle jeg gjort i stedet? Identifisere defekter for å strebe for, eksempel: ydmykhet, tillit, intimitet, ærlighet, tilfredshet, generøsitet, kjærlighet, iver, tilgivelse, uselviskhet, tålmodighet, etc.</p>
<p>Mr. Brown (Bitterhet)</p>	<p>Hans oppmerksomhet til min kone. Fortalte min kone om elskeren min. Brown kan få jobben min på kontoret.</p>	<p>Sex relasjoner Selvtillit, Ambisjoner? Penger? Sikkerhet?</p>	<p>Sinne Uærlig Falsk stolthet Selvisk Selv-Søkende Utroskap begjær sjalusi Frykt for...</p>	<p>Kjærlighet & tilgivelse Ydmykhet Intimitet, Trofast Ærlighet Uselviskhet Hjelpe andre Respekttere, Stole på Gud</p>
<p>Mrs. Jones (Bitterhet)</p>	<p>Hun er « gal » - hun avviste meg. Hun anga hennes mann for drikking. Han er min venn. Hun sladrer.</p>	<p>Personlige relasjoner Selvtillit</p>	<p>Sinne Falsk stolthet Sjalusi & Mistenksom Intoleranse- Egoistisk Frykt for...</p>	<p>Kjærlighet & Tilgivelse Ydmykhet Tillit Toleranse Uselviskhet Stole på Gud</p>
<p>Arbeidsgiveren (Bitterhet)</p>	<p>Urimelig - Urettferdig - Nedlatende - truer med å sparke meg for min drikking og stenge min representasjonskonto.</p>	<p>Selv-respekt Sikkerhet Penger Ambisjoner</p>	<p>Sinne Falsk stolthet Uærlig & Stjeling Grådighet Latskap Egoistisk Selvsøkende Frykt for...</p>	<p>Kjærlighet & Tilgivelse Ydmykhet Ærlighet & Tillit Generøs Handling iver Uselvisk Hjelpsom Stole på Gud</p>
<p>Min kone (Bitterhet)</p>	<p>Misforstår og maser. Liker Brown. Vil at huset skal stå i hennes navn.</p>	<p>Personlige relasjoner Sex relasjoner Sikkerhet</p>	<p>Sinne Falsk stolthet Sjalusi & Mistenksom Uærlig Utroskap Frykt for...</p>	<p>Kjærlighet & tilgivelse Ydmykhet Intimitet Trofast Ærlighet Trofast mot ektefelle Stole på Gud</p>

Harme: Vi var ofte like nøye som dette eksempelet:

Kolonne 1	Kolonne 2	Kolonne 3	Kolonne 4 (Blokkinger)	Kolonne 5 (Makt)
<p>Mennesker, Institusjoner & Prinsipper</p> <p>Mot hvem er jeg sint?</p>	<p>Årsaken</p> <p>Hvorfor er jeg sint?</p>	<p>Hvordan påvirket jeg, behandlet, skadet eller blandet meg opp i?</p> <p>Selvfølelse, sikkerhet, ambisjoner, penger, relasjoner (inkludert sex)?</p>	<p>Hvor feilet jeg? Hvor var skylden min? Hva var mine feil?</p> <p>Identifiser karakter defekter, feil, blokkeringer.</p> <p>F.eks. Falsk stolthet, sjalusi, begjær, uærlig, misunnelse, grådighet frykt, lathet, hat, egoisme, utålmodig, etc. ...</p>	<p>. Hva skulle jeg gjort i stedet?</p> <p>Identifisere defekter for å strebe for, eksempel: ydmykhet tillit intimitet ærlighet tilfredshet, generøsitet, kjærlighet, iver, tilgivelse, uselvskhet tålmodighet, etc.</p>

Frykt: Vi var ofte like nøye som dette eksempelet:

Kolonne 1	Kolonne 2	Kolonne 3	Kolonne 4 (Blokkinger)	Kolonne 5 (Makt)
<p>Mennesker, Institusjoner & Prinsipper</p> <p>Hvem eller hva er jeg redd for?</p> <p>Hva er jeg redd for å miste eller ikke få?</p>	<p>Årsaken</p> <p>Hvorfor er jeg redd?</p>	<p>Hvordan påvirket jeg, behandlet, skadet eller blandet meg opp i? Selvfølelse, sikkerhet, ambisjoner, penger, relasjoner (inkludert sex)?</p>	<p>Hvor feilet jeg? Hvor var skylden min? Hva var mine feil?</p> <p>Identifiser karakter defekter, feil, blokkeringer. F. eks. falsk stolthet, sjalusi, begjær, uærlig, misunnelse, grådighet, frykt, lothet, hat, egoisme, utålmodig, etc.</p>	<p>Hva skulle jeg gjort i stedet?</p> <p>Identifisere defekter for å strebe for, eksempel: ydmykhet, tillit, intimitet, ærlighet, tilfredshet, generøsitet, kjærlighet, iver, tilgivelse, uselviskhet, tålmodighet, etc.</p>
<p>Frykt for å ikke ha kontroll.</p>	<p>Andre mennesker gjør feil og er inhabil - hvis jeg vil ha noe gjort riktig må jeg gjøre det selv!</p>	<p>Penger, selvfølelse, personlige relasjoner</p>	<p>Arroganse Intoleranse, Mobbing og fornærmende Egoisme selvtillit Søker Sjalusi, mistenksomhet</p>	<p>Ydmykhet Intimitet, Trofast Ærlighet Uselviskhet Hjelpe andre Respektere, Stole på Gud</p>

SKADELIG OPPFØRSEL (Inkludert SEX): Vi var ofte like nøye som dette eksempelet:

Kolonne 1	Kolonne 2	Kolonne 3	Kolonne 4 (Blokkeringer)	Kolonne 5 (Makt)
<p>Mennesker, Institusjoner & Prinsipper</p> <p>Hvem har jeg skadet?</p>	<p>Hvordan skadet jeg dem? Skapte jeg:</p> <p>Sjalousi? Mistro? Bitterhet?</p>	<p>Hvordan påvirket jeg, behandlet, skadet eller blandet meg opp i?</p> <p>Selvfølelse, sikkerhet, ambisjoner, penger, relasjoner (inkludert sex)?</p>	<p>Hvor feilet jeg? Hvor var skylden min? Hva var mine feil?</p> <p>Identifiser karakter defekter, feil, blokkeringer. F.eks. falsk stolthet, sjalusi, begjær, uærlig, misunnelse, grådighet frykt, lathet, hat, egoisme, utålmodig, etc.</p>	<p>Hva skulle jeg gjort i stedet?</p> <p>Identifisere defekter for å strebe for, eksempel ydmykhet, tillit, intimitet, ærlighet, tilfredshet, generøsitet, kjærlighet, iver, tilgivelse, uselviskhet, tålmodighet, etc.</p>
<p>Ektefelle (Sex adferdt)</p>	<p>Hadde en affære, jeg vekket misunnelse, bitterhet, mistillit. De følte seg utilstrekkelig.</p>	<p>Selvtillit Sex relasjoner</p>	<p>Falsk stolthet, begjær, utroskap, Falsk, egoistisk Selv søkende Ubetydelig Frykt for ...</p>	<p>Ydmykhet Intimitet, Trofast Ærlighet Uselviskhet Hjelpe andre Respektere, Stole på Gud</p>
<p>Min arbeidsgiver</p>	<p>Stjal produkter fra butikken deres. Snakket nedlatende om dem.</p>	<p>Penger, selvfølelse, relasjoner</p>	<p>Uærlighet, stjeling, egoisme, sinne, grådighet, frykt for ikke å ha nok</p>	<p>Ærlighet Uselvisk Være behjelpelig for andre, snakke godt om andre, tilgi Generøs. Stole på Gud</p>

Trinn 5. Vi innrømmet, ærlig og utilslørt, våre feil for Gud, for oss selv og et annet menneske

Etter å ha gjort vår selvransakelse, hva skal vi gjøre med den? Vi har prøvd å få en ny holdning, et nytt forhold til vår Skaper, og å oppdage hindringer i vår vei (**kolonne 4**). Vi har innrømmet visse defekter (**kolonne 4**), vi har konstatert hva Problemet er, vi har satt fingeren på svake elementer i vår selvransakelse (**kolonne 4**). Nå er dette i ferd med å bli kastet vekk. Dette krever handling fra vår side, som ved ferdigstillelse vil bety at vi har innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske, den eksakte natur av våre feil (kolonne 4). Dette bringer oss til det Femte trinn i rehabiliteringsprogrammet

Dette er kanskje vanskelig, og særlig å snakke med et annet menneske om våre feil (**kolonne 4**) Hvis vi hopper over dette viktige skrittet, vil vi kanskje ikke overvinne drikkingen (AA s.57) Vi må være helt oppriktige mot andre hvis vi vil leve lenge og lykkelig i denne verden. Som rett og rimelig er, tenkte vi oss godt om før vi velger den eller de vi skal ta dette intime og konfidensielle skrittet sammen med. De av oss som tilhører en religion som krever skriftemål, må, og ønsker det selvsagt også, å gå til den som har plikt til å ta imot det. Selv om vi ikke har noen religiøs tilknytning, er det kanskje likevel ikke så dumt å snakke med en som er ordinert av en etablert religion (AA s.58).

Trinn 5 Instruksjon

... Snakk med rett person. Det er viktig at vedkommende kan hemmeligholde, forstå og bifalle det vi tar sikte på, og ikke prøver å få oss fra det. Når vi bestemmer hvem som skal høre historien, kaster vi ikke bort tiden. Vi har en ferdigskrevet liste og vi er forberedt på en lang samtale ... Vi svelger stoltheten og går til saken, kaste lys over hver karakterbrist (**kolonne 4**), hver mørk krik og krok i fortiden (**Er du villig til å gjøre dette - ja-nei?**). (AA s.59)

Trinn 5 Løfter

Når vi har tatt dette Trinnet uten å holde noe tilbake, føler vi glede. Vi kan se verden i øynene. Vi kan være alene i fullkommen ro og fred. Frykten forsvinner. Vi begynner å føle Skaperens nærhet. Vi har kanskje hatt en visse åndelige tro, men nå begynner vi å få en åndelig opplevelse. Følelsen av at drikke problemet er blitt borte vil ofte melde seg med stor styrke. Vi føler vi er inne på Den rette vei, der vi går hånd i hånd med Universets Ånd. (AA s 59)

Min Moralsk Selvransakelse Sjekkliste

*Egenvilje (Kolonne 4) Trinn 4 & 5
(INGEN MAKT)*

*Guds vilje (Kolonne 5) Trinn 8 & 9
(MAKT!)*

Mine forpliktelser, blokker, Karakter defekter ...

- Falsk stolthet, Arroganse, Selvforakt
- Sjalousi, Mistro, Mistenksom
- Misunnelse
- Egoistisk
- Selv-søkende
- Uærlighet, Stjeling, Løgn
- Intoleranse, Inkonsekvens
- Grådighet
- Begjær, Utroskap
- Hat, Sinne, Bitterhet
- Doven, Latskap, Nøling
- Utålmodig
- Frykt for...
- Uansvarlig, Skyldte på Andre
-
-

De gode sider jeg trenger å strebe etter

- Ydmykhet
- Stole på
- Tilfredshet
- Uselvisk
- Hjelpsom for Andre
- Ærlighet, Integritet, Erstatning
- Toleranse, Akseptering, Finfølelse
- Generøsitet
- Intimitet, Ærbar, Trofasthet
- Tilgivelse
- Aktiv, Iver, Punktlighet
- Tålmodighet
- Kjærlighet
- Ansvarlig, Til å Stole på
-
-

Trinn 6. Vi var helt innstilt på å la Gud fjerne alle disse feilene i vår karakter

Når vi kommer hjem, finner vi et sted hvor vi kan være i fred og ro en times tid, og går nøye gjennom det vi har gjort **(Alle fem kolonner)**. (AA s.. 59)

Er arbeidet solid hittil - **ja-nei?** Ligger steinene **(trinn 1-5)** ordentlig på plass? **(Ja-nei?)** Har vi vært knuslete med sementen som skal binde det hele sammen? **(Ja-nei?)** Har vi prøvde å lage støp uten sand? **(Ja-nei?)**

Hvis vi kan svare tilfredsstillende, ser vi på Sjette Trinn.
(AA s.. 59-60)

Trinn 6 Instruksjon

Vi har understreket at villighet er helt nødvendig. Er vi nå klare til å la Gud fjerne alt **(kolonne 4)** som vi har innrømmet er lastverdig? (AA s.. 60)

Kan han nå ta dem alle **(kolonne 4)**, hver eneste en?

(Er du nå klar til å la Gud fjerne alle disse feilene - ja-nei?)

Hvis vi fremdeles klamrer oss til noe **(kolonne 4)** vi ikke vil gi slipp på, ber vi Gud hjelpe oss til å bli villige til det.(AA s.. 60)

Når du kan svare ja, så har du tatt Sjette Trinn.

Trinn 7. Vi ba Ham ydmykt fjerne våre feil.

Trinn 7 Instruksjon

Når du er klar, sier vi noe sånt som dette:

Min Skaper, jeg er nå villig til at du får hele meg, både på godt og ondt. Jeg ber om at Du nå tar fra meg hver enkelt karakterbrist...

(Kolonne 4 - liste karakter defekter, for eksempel: "Gud, kan du fjerne min uærlighet, bitterhet, egoisme, frykt ") ...

Som står i veien for min nytte for deg og mine medmennesker. Gi meg fra nå av styrke ...

(Kolonne 5 - liste eiendeler for å streve for ... "Gud, styrke min ærlighet, tilgivelse, uselvskhet og kjærlighet ... ") ...

Til å gjøre din vilje. Amen. "

Vi har deretter tatt Trinn Syv. (AA s.. 76)

Trinn 8: Vi satte opp en liste over alle dem vi hadde gjort vondt mot og ble villige til å gjøre alt sammen godt igjen

"Nå trenger vi mer handling, uten dette vil vi oppdage at" Tro uten arbeid er død tro." La oss se på *Åttende og Niende Trinn*. Vi har en liste over alle dem vi har gjort vondt og som vi gjerne vil gjøre det godt igjen for. Vi satte den opp da vi ransaket oss selv strengt - **(ja-nei?)** (AA s.. 76).

<p>(Trinn 8) Liste Personer og Institusjoner (Kolonne 1) jeg har skadet og til hvem trenger jeg å gjøre en direkte unnskyldning? Hvem skadet jeg med min (Kolonne 4) oppførsel (Kolonne 2)? Hvordan påvirket det dem? (Kolonne 3)</p>	<p>(Trinn 9) hva jeg skulle ha gjort i stedet (kolonne 5) Hva må jeg gjøre for å rette opp fortiden? Hvilken oppførsel vil overbevise dem mer enn mine ord?</p>
<p><i>(Eksempel) Ektefelle (oppførsel I forholdet) (Kolonne 1) Utroskap, uærlighet, egoistisk, selv-søkende. (Kolonne 4) Jeg påvirket deres selv-tillit og seksuelle forhold. (Kolonne 3) Jeg skapte bitterhet, sjalusi, nag. Og følelser av utilstrekkelighet (Kolonne 2 – skade gjort mot andre).</i></p>	<p><i>Vise takknemlighet til min ektefelle ved å være trofast, ærlig og uselvvisk og hjelpsom. Jeg vil øve intimitet og ta hensyn til min ektefelles behov og begjær. Jeg vil bruke mer tid sammen med min ektefelle og jeg vil praktisere disse prinsippene på et kontinuerlig basis.</i></p>
<p><i>(Eksempel) Tidligere arbeidsgiver (kolonne 1) Jeg var sint og ergerlig og var verbalt fornærmende. Jeg var uærlig. Jeg baktalte navnet sitt til andre. Jeg stjal fra denne personen. (Kolonne 4) Jeg påvirket deres lommebok, relasjoner og sikkerhet. (Kolonne 3) Jeg vekket følelser av harme (kolonne 2 - skade påført andre).</i></p>	<p><i>Jeg vil tilgi. Jeg skal innrømme alle mine feil gjerninger som person. Jeg vil gi vederlag på hva jeg stjal. Jeg vil slutte å baktale deres navn og tale vel om dem. Jeg vil spørre personen hva mer kan jeg gjøre for å rette opp det gale jeg har gjort.</i></p>

Trinn 9: Vi gjorde opp med disse menneskene når det var mulig å gjøre det uten å skade dem eller andre

Vi utsetter oss til en drastisk selvransakelse. **(Ja-nei?)** Nå går vi ut til våre medmennesker og gjør godt igjen den skaden vi tidligere påførte dem. Vi prøver å feie vekk restene som har samlet seg etter våre anstrengelser for å leve et egenrådig liv og styre forestillingen selv. Hvis vi ikke har vilje til å gjøre det, ber vi, helt til den kommer. Husk at vi fra første stund var enige om at *vi var villige til å gjøre hva som helst for å vinne over alkoholen* (AA s.. 60) Poenget er at vi må være harde mot oss selv, men alltid hensynsfulle mot andre. (AA s.. 59)

Sak 1 - Bitterhet

Ennå vil det vel være betenkeligheter **(ja-nei?)** ... Spørsmålet vil melde seg om hvordan vi skal gå frem mot den vi mislikte. Kanskje de har gjort oss mer vondt enn vi har gjort dem, men vi er fortsatt ikke så ivrig etter å innrømme våre feil selv om vi har klart å få et bedre forhold til dem **(Kolonne 4)**. Likevel, vi biter i det sure eplet når det gjelder en person vi misliker. Det er vanskeligere å gå til en uvenn enn til en venn. Vi går til dem fylt av hjelpsomhet og tilgivelse **(kolonne 5)**, tilstår vårt tidligere nag, og beklager **(kolonne 4)**. Ikke under noen omstendigheter kritiserer vi en slik person eller gir oss inn i diskusjon ... Vi er kommet for å feie for egen dør ... Vi snakker **(kolonne 2)** ikke om deres feil, men holder oss til vår egne **(kolonne 4)**. (AA s.. 61)

Bitterhet / harme Tilgivelses Bønn

Dette ble vår vei: Vi innså at folk **(kolonne 1)** som gjorde oss vondt kanskje var åndelig syke. **(Er du enig? - Ja-nei)** Selv om vi ikke likte **(kolonne 2)** måten de oppførte og plaget oss på **(kolonne 3)**, var de som oss. Også syke. **(Er du enig - Ja-nei)** Vi ba Gud om å hjelpe oss vise dem den samme overbærenhet, medlidenhet og tålmodighet **(Kolonne 5)** som vi gladelig ville gi en syk venn. Når noen fornærmet oss, sa vi til oss selv: "Dette er en syk person. Hvordan kan jeg hjelpe **(kolonne 5)** dem? Gud bevare meg fra å bli bitter. Din vilje skje." (AA s.. 61)

Sak 2 - Penger

De fleste alkoholikere skylder penger **(ja-nei?)** Vi viker ikke unna våre kreditorer ... Vi må slutte å være redde for kreditorene, uansett hvor langt vi må gå, for vi har lett for å begynne å drikke igjen hvis vi er redde for å se dem i øynene. (AA s.. 61)

Sak 3 - Straffbare forhold

Kanskje vi har begått noe kriminelt som vi risikerer fengsel for hvis det blir kjent for myndighetene **(ja-nei?)**... Selv om disse oppgjørene tar utallige former **(kolonne 5)**, er det visse generelle prinsipper som kan være veiledende. Siden vi har bestemt oss for å gjøre hva som helst **(følge oppskriften)** for en åndelig utvikling, ber vi om at vi skal få styrke og veiledning til å gjøre det rette **(kolonne 5)**, uansett hva de personlige følgende kan bli. Vi kan miste jobben, vårt gode navn og rykte eller komme i fengsel, men vi er villige. Vi er nødt til å være det. Vi må ikke vike tilbake for noe (AA s.. 62)

Fjern Frykt Bønn

I stedet lar vi ham vise seg (**kolonne 5**), gjennom oss, hva han kan gjøre. Vi ber ham om å fjerne vår frykt og rette vår oppmerksomhet mot det han ville ha oss til å være (kolonne 5). Med en gang, begynner vi å vokse ut av frykten. (AA s.. 68)

Sak 4 - kjønn relasjoner

Det er en risiko for at vi kan få vansker med familien_(**ja-nei?**) Kanskje vi har rotet oss borti kvinner (**andre**) på en måte vi nødig vil ha utbasunert. (AA s.. 63)

Bønn for sex vederlag

Vi ba Gud om å forme våre idealer (**kolonne 5**) og hjelpe oss til å leve opp til dem ... I meditasjon, ber vi Gud hva vi skal gjøre med hver enkelt sak. Det riktige svaret vil komme, hvis vi ønsker det ... Vi oppriktig ber om det rette mønster (**kolonne 5**), for veiledning i hver tvilsom situasjon, for tilregnelighet, og om styrke til å gjøre det rette. Hvis sex er veldig plagsomt, kaster vi oss selv inn hardere med å hjelpe andre. Vi må tenke på deres behov og arbeide for dem. Dette tar oss ut av oss selv. Det roer trangene, når å gi vil bety hjertesorg. (AA s. 69-70)

Trinn 9 Instruksjon

Før vi går til drastiske skritt som kan trekke inn andre, sikrer vi oss deres godkjenning. Hvis vi har fått lov, har konsultert andre, bedt Gud om hjelp og alt taler for å ta det drastiske skrittet, må vi ikke vike tilbake. (AA s.. 62)

Ja, det er en lang periode med gjenoppbygging som ligger fremover. Vi må ta ledelsen. En angrende mumling at vi beklager er ikke nok i det hele tatt ... Det åndelige livet er ikke en teori. Vi må leve det ... Vår adferd (**kolonne 5**) vil overbevise dem mer enn våre ord. Vi må huske at ti eller tjue år med drikking vil gjøre en skeptiker ut av noen og enhver.

Vi har kanskje gjort enkelte gale ting som aldri kan gjøres godt igjen. Vi bekymrer oss ikke om dem hvis vi virkelig ville rettet på dem hvis vi kunne. Noen kan vi ikke oppsøke personlig. Vi sender dem et ærlig ment brev. Og det kan være en gyldig grunn for utsettelse i noen tilfeller. Men vi bør ikke utsette hvis det kan unngås. Vi bør være fornuftig, taktfull, hensynsfull og ydmyke (**kolonne 5**) uten være servile (ynkelige) eller skraping (vanskelig) (**kolonne 4**). Som Guds folk står vi oppreist; vi kryper ikke for noen. (AA s.. 65)

Trinn 9 Løfter

Hvis vi tar denne utviklingsfasen omhyggelig, vil vi bli overrasket før vi er halvveis. Vi kommer til å kjenne en ny frihet og en ny lykke. Vi skal ikke beklage oss over fortiden eller ønske å lukke døren til den. Vi vil forstå ordet sinnsro, og oppleve fred. Uansett hvor langt nede vi har vært, vil vi forstå hvordan våre opplevelser kan komme andre til gode. Følelsen av å være til ingen nytte vil forsvinne, det samme vil selvmedlidenheten. Vi vil miste interessen for vårt selviske jeg og få økt interesse for våre medmennesker. Egoismen vil forsvinne. Våre holdninger og livssyn vil endres. Vi vil ikke være redde for mennesker og økonomisk usikkerhet. Intuitivt vil vi vite hvordan vi skal takle situasjoner som før forvirret oss. Med ett vil vi skjønne at det vi ikke selv kunne gjøre, det gjør Gud for oss (AA s.. 65)

(Vil du ha denne opplevelsen i livet ditt - ja-nei?)

Trinn 10. Vi fortsatte med selvransakelsen, og når vi hadde feilet, innrømmet vi det uten å nøle

Trinn 10 foreslår vi må fortsette selvransakelsen (Trinn 4) og rette på alle nye feil underveis (trinn 8,9). **(Er du villig til å gjøre dette - ja-nei)**

Vi gikk sterkt inn for denne nye livstilen idet vi gjorde opp med fortiden. **(Er du villig til å gjøre dette - ja- nei)**

Vi er kommet inn i Åndens rike. Vår neste oppgave er å vokse i forståelse og effektivitet. Dette er ikke noe som skjer over natten. Det bør fortsette resten av livet. Fortsett å være på vakt etter egoisme, uærlighet, bitterhet, og frykt. (Trinn 4) Når slikt dukker opp, ber vi Gud nok en gang om å fjerne dem. (Trinn 3,7)

Vi snakket med noen om det omgående (Trinn 5) og retter hurtig på det (Trinn 8,9) hvis vi har gjort vondt mot noen. Så vender vi resolutt våre tanker til noen vi kan hjelpe. (Trinn 12) Kjærlighet og toleranse (**kolonne 5**) ovenfor andre er vår uskrevne lov. (AA s.. 66)

Trinn 10 Løfter

Vi har sluttet å slåss mot alt og alle – til og med alkoholen. For nå vil fornuften ha vendt tilbake. Vi vil sjelden være interessert i brennevin. Blir vi fristet, skyr vi det som pesten. Vi reagerer sunt og normalt, og oppdager at det er skjedd automatisk.

Vår nye holdning til alkohol er kommet uten tanker eller anstrengelser. Den kommer av seg selv! Det er underet. Vi slåss ikke, unngår ikke fristelse.

Vi føler det som om vi er plassert i en nøytral posisjon, trygt og beskyttet. Vi har ikke engang avlagt avholdsløfte. Isteden er problemet fjernet. Det eksisterer ikke mer. Vi er verken kjepphøye eller redde. Dette er vår erfaring. Slik reagerer vi så lenge vi holder oss i god åndelig form.. (AA s.. 66)

Min daglige (Tiende Trinn) Persolig Inventar

FEIL å passe på: Sjekk daglig for: EGENVILJE (Kolonne 4) <i>INGEN MAKT</i>	Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
1. Bitterhet							
2. Falsk stolthet, Arroganse, avsky							
3. Misunnelse							
4. Sjalusi, mistro, Mistenksomhet							
5. Uærlighet, Løgn, Overdrivelse, Stjeling							
6. Egoisme, Selv-Søkende, Selv-sentrerende							
7. Latskap, Lathet, Kjedsomhet							
8. Inkonsekvent, Intolerans							
9. Begjær, Utroskap							
10. Umoralsk Tenking, Vulgært Snakk							
11. Hat, Vrede, Sinne, Irritabel							
12. Grådighet (penger) eller Fråtseri (mat)							
13. Ærekrenkelse, Sladder, Sprer Rykter							
14. Utolmodighet							
15. Frykt for..							
GODE SIDER å streve etter: Sjekk daglig for: GUD'S VILJE (Kolonne 5) <i>MAKT</i>	Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
1. Tilgivelse							
2. Ydmykhet							
3. Tilfredshet							
4. Tillit							
5. Ærlighet, Integritet							
6. Uselvisk							
7. Aktivitet, Iver, Punktlighet							
8. Toleranse, Akseptering							
9. Intimitet, Ærbar							
10. Renhet							
11. Kjærlighet, Godhet							
12. Generøsitet							
13. Ros Andre, Se etter Det Gode I Andre							
14. Tålmodighet							
15. Tro, Stol på Gud							

Trinn 11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å styrke vår bevisste kontakt med Gud, slik vi selv oppfattet Ham, og ba bare om å få vite Hans vilje med oss og kraft til å utføre den

Trinn Elleve foreslår bønn (snakke til Gud) og meditasjon (lytte til Gud). (AA s.. 67) **(Er du villig til å gjøre dette - ja-nei)?**

Trinn 11 Instruksjon

Før vi går til ro for natten

Når vi går til ro for natten, tar vi et konstruktivt tilbakeblikk over dagen.. Har vi vært bitre, egoistisk, uærlig eller redde? (Trinn 10) Har vi gjort noe som krever en unnskyldning? (Trinn 8,9) Har vi holdt noe for oss selv som bør vært drøftet med en annen? (Trinn 5) var vi vennlige og kjærlig mot alle? Hva kunne vi ha gjort bedre? Tenkte vi på oss selv mesteparten av tiden? Eller tenkte vi på hva vi kunne gjøre for andre, på hva vi kunne få ut av livet? (Trinn 12). Men vi må være forsiktige så vi ikke driver inn i bekymring, anger eller sykkelig refleksjon (**kolonne 4**), for det ville redusere vår nytte til andre. (Trinn 12). Etter vi gjorde vår vurdering, spør vi om Guds tilgivelse (trinn 7) og spør hvilken rettende tiltak (Trinn 8,9) som bør iverksettes. (AA s. 67)

Når vi våkner

Når vi våkner, bør vi tenke på de tjuefire timer som ligger foran. Ser vi på planen for dagen. (**Kolonne 5**) Før vi begynner, ber vi Gud om å lede våre tanker (Trinn 3), og ber særlig om å slippe selvmedlidenhet, uærlig eller egoistisk motiver (**kolonne 4**) (trinn 10). Under disse forholdene kan vi bruke våre begavelser med forsikring, for tross alt ga Gud oss en hjerne til å bruke. Tankelivet vårt vil bli plassert på et mye høyere plan (**kolonne 5**) når vår tenkning er ryddet for uønskede motiver (**kolonne 4**). (AA s.. 67)

Fokus midt på dagen

Når vi tenker på den kommende dag, blir vi ofte usikre. Vi klarer kanskje ikke å bestemme hvilken kurs vi skal følge. Vi ber Gud om inspirasjon, en innsiktsfull tanke eller en avgjørelse. Vi slapper av og tar det rolig. Vi kjemper ikke. Ofte blir vi forbauset over hvordan de gode løsningene kommer etter at vi har forsøkt en tid. (AA s.. 68)

Vanligvis avslutter vi meditasjonen med en bønn om at vi hele dagen får vite hva neste skritt (**kolonne 5**) skal være, at vi bli gitt det som trengs for å løse problemene. Særlig ber vi om å bli fri fra egoisme (**kolonne 4**), og passer på at vi ikke ber for egen vinning. Vi kan be for oss selv, men bare hvis andre vil bli hjulpet. Vi er forsiktig om å aldri be for våre egne egoistiske mål. Mange av oss har kastet bort mye tid på å gjøre det, og det fungerer ikke. (AA s.. 68)

Trinn 11 Sjekkliste

I dagens løp stanser vi hver gang vi hisser oss opp eller tviler, og ber om hjelp til å tenke og handle rett. Vi minner oss stadig om at vi ikke lenger er den som leder forestillingen, og sier ydmykt flere ganger om dagen "Din vilje skje". (**Kolonne 5**). Da er faren mye mindre for at vi blir opphisset, redde og sinte, at vi bekymrer oss, synes synd på oss selv eller tar overilte avgjørelser (**kolonne 4**). Vi blir effektive, ikke så fort trette, for vi forbruker ikke energien tankeløst som før i tiden da vi prøvde å jenke alt etter vår egen vilje. Det virker," det gjør virkelig det. (AA s 68)

Trinn 12. Når vi hadde hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, prøvde vi å bringe dette budskapet videre til alkoholikere og praktisere disse prinsippene i all vår gjerning

Praktisk erfaring viser at ingenting gjør en så immun mot fyll som intenst arbeid med andre alkoholikere. Det virker når andre ting slår feil. Dette er vår tolvte forslag: bringe dette budskapet til andre alkoholikere! **(Er du villig til å gjøre dette - ja-nei)**

Du kan hjelpe når ingen andre kan. Du kan sikre deres tillit når andre mislykkes. Husk de er veldig syke. (AA s.. 70)

Dette syntes å bevise at en alkoholiker kan påvirke en annen som ikke andre kunne. Det viste seg også at hardt arbeid, en alkoholiker med en annen, var avgjørende for varig edruskap. (s. xvi - xvii, 4. utg)

... Jeg fant snart ut at når alle andre forsøk mislyktes, ville arbeid med en annen alkoholiker redde dagen. (AA s.15)

... megleren hadde jobbet hardt med mange alkoholikere om teorien at bare en alkoholiker kan hjelpe en annen alkoholiker, men han hadde bare lyktes i å holde seg edru selv. Han innså plutselig at for å redde seg selv måtte han må bære sitt budskap til en annen alkoholiker. (AA s.xvi, 4. utg.)

Vi har kommet til hektene, og fått makt til å hjelpe andre. (AA s.126)

Men hvis du er skjelven hadde du det bedre med å arbeide med en annen alkoholiker i stedet (AA s. 102).

Det er viktig for dem **(nykommeren)** å innse at ditt forsøk på å gi dette **(vår oppskrift)** videre til dem spiller en viktig rolle i gjenreisningen din. Egentlig kan de hjelpe deg mer enn du kan hjelpe dem. (AA s.. 94)

Trinn 12 Sjekkliste

Livet får ny mening. Å se mennesker ta seg opp, se dem hjelpe andre, se ensomhet forsvinne, se et fellesskap vokse opp omkring deg, ha mange venner – det er en opplevelse du ikke må miste. Vi vet du ikke ønsker å gå glipp av det. Hyppig kontakt med nykommere og hverandre er lyspunkt i våre liv. (AA s.. 70)

Oppsummering

Det er lett å slappe av fra det åndelige programmet og hvile på våre laurbær. I så fall har vi vanskeligheter i vente, for alkoholen er en lumsk fiende. Vi er ikke kurert for alkoholisme. I Virkeligheten har vi en daglig utsettelse som avhenger av at vi vedlikeholder vår åndelige kraft. Hver dag er en dag vi må bære visjonen av Guds vilje med oss i all vår gjerning. «*Hvordan kan jeg best tjene Deg-Din vilje skje, ikke min*». Disse tankene må alltid være hos oss. I så måte kan vi bruke så mye viljekraft vi orker. Dette er rett bruk av viljen (AA s.. 67)

Slik vokser vi. Og det samme kan du, selv om du bare er et menneske med denne boken i hånden. Vi tror og håper den rommer alt det du vil trenge for å begynne.

Vi vet hva du tenker. Du sier til deg selv: - Jeg er skjelven og er alene. Jeg klarer det aldri. Men du kan. Du glemmer at du akkurat nå har åpnet en kraftkilde mye større en deg selv. Med den til hjelp blir det bare et spørsmål om villighet, tålmodighet og arbeid. (AA s. 126).

Husk, å bli frisk fra en tilsynelatende håpløs sinnstilstand og kropp er mulig ved å jobbe med de Tolv Trinn, som anvist i Stor Boka, Anonyme Alkoholikere, hver dag. Det er mye mer arbeid foran oss, dette er bare begynnelsen. Husk å ikke bli kjepphøy eller lat.

Stol på Gud!

Hold huset rent!

Hjelp andre!